Date: 01/09/2008
OJD: 456228
Page: 50-53
Edition:(FRA)
Suppl.:
Rubrique:

MODES & TRAVAUX

Mon capital santé par Stéphanie Marécaux

Compléments alimentaires pilules miracles?

Baisse de forme, stress, humeur maussade... Les compléments alimentaires peuvent donner un coup de pouce pour recharger vos batteries. A condition de ne pas en abuser! Mode d'emploi.

De la taurine à boire pour retrouver la pêche, des comprimés de magnésium pour chasser le stress, des comprimés de gelée royale pour booster vos défenses immunitaires... les compléments alimentaires envahissent les rayons des (para) pharmacies et des grandes surfaces.

C'est simple, on ne sait plus à quels sachets, boîtes, gélules ou pastilles se vouer! Et la tentation est grande de tester l'une de ces formules prometteuses. Selon le Syndicat de la diététique et des compléments alimentaires, un Français sur cinq en consomme régulièrement. « Nos habitudes alimentaires ont changé. Nous mangeons vite et de moins en moins varié, nos repas sont de plus en plus déséquilibrés. Il arrive ainsi que notre alimentation ne parvienne plus à satisfaire nos besoins. Faire une cure de gélules pour pallier une carence ou par prévention à la rentrée peut être un bon réflexe », reconnaît le Dr Brack, médecin à l'Inserm. Donc, pas de raison de bouder ces compléments alimentaires? Tout dépend de l'usage que vous en faites: pas question que le coup de pouce vire à l'habitude. Ou qu'ils remplacent une alimentation équilibrée. Ils ne doivent pas être considérés comme des pilules miracles que l'on gobe automatiquement afin de soulager le moindre petit tracas.

Tous droits de reproduction réservés

Date: 01/09/2008
OJD: 456228
Page: 50-53
Edition:(FRA)
Suppl.:
Rubrique:

MODES & TRAVAUX

Je n'ai pas le moral

Quand arrive l'hiver, le manque de lumière perturbe le système nerveux, puis l'immunité. Le moral est en berne, on manque d'entrain. En cas de coup de blues, rien de tel qu'une cure de magnésium et de vitamines B et C. Faites aussi une cure de zinc, un antidépresseur naturel puissant. Autre parade : le millepertuis agit sur l'humeur, la baisse de moral, l'anxiété, la qualité du sommeil… Mais, attention, il peut y avoir des interactions avec d'autres traitements. Renseignez-vous auprès de votre médecin. Une cure d'oméga 3 permet aussi de réguler les troubles de l'humeur. Quant au lithium, il est intéressant si des troubles du sommeil accompagnent votre petite déprime.

A base de Tryptophane et de safran, ce complément agit sur la sérotonine, neuromédiateur de la bonne humeur. **Saframyl, antidéprime, 3 Chênes, 19,90 € la boîte de 14 comprimés.**

Je renforce mon organisme

En principe, notre système immunitaire possède tous les atouts pour se défendre. Mais face au grand nombre des infections hivernales, il peut être « dépassé ». Et ce n'est pas le froid qui est directement mis en cause, mais le fait que nous vivons dans des habitats de moins en moins aérés. Nous sommes de plus en plus exposés à la pollution intérieure et au contact des autres. Résultat, les bactéries et les infections se multiplient. La parade : optez pour un complexe de vitamines et oligoéléments (zinc, cuivre, sélénium…). Pour recharger les cellules immunitaires, pensez aussi aux probiotiques, qui équilibrent la flore intestinale et renforcent plus globalement l'organisme. Parmi les plantes, l'échinacée est reconnue pour stimuler les défenses immunitaires. Au rayon de l'apithérapie, la propolis favorise aussi les défenses de l'organisme contre les agressions multiples et permet de combattre les infections des voies respiratoires.

POUR EN SAVOIR PLUS

- « Tout savoir sur les compléments alimentaires », par le Syndicat de la diététique et des compléments alimentaires, disponible sur www.complementalimentaire.org et chez certains diététiciens et nutritionnistes.
- « La nutrithérapie de A à Z », du Dr Patrick Chavaux, éd. Marabout.

Tous droits de reproduction réservés